

Ποιες αθλητικές δραστηριότητες ενδείκνυνται για τα ΑμΕΑ (Φαίη Φίλιου, Δασκάλα Ειδικής Αγωγής, Μέλος ΕΔΕΑΥ)

/ [Πεμπτούσια](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://bitly.com/1LH5vio>]

Φ.Φ.Μπάσκετ ή Ποδόσφαιρο; Συχνά, με ρωτάνε οι γονείς παιδιών με αναπηρία, με ποιο από τα δύο θα πρέπει να προσθέσει το παιδί (εφόσον το επιτρέπει η αναπηρία του), στο απογευματινό πρόγραμμά του!

-Για να οδηγηθούμε στη σωστή επιλογή, θα πρέπει αρχικά να αφήσουμε το ίδιο το παιδί να διαλέξει που έχει κλίση, (χέρια ή πόδια). Του δίνουμε την μπάλα και το αφήνουμε να τη χειριστεί μόνο του. Εάν το παιδί έχει τάση να κλωτσάει την μπάλα τότε ίσως το ποδόσφαιρο θα ήταν καταλληλότερο, αλλά με τη απλή μορφή του (πάσες, τέρμα-γκολ). Εάν όμως το παιδί έχει την τάση να πιάνει την μπάλα και να την πετάει, δηλαδή να κάνει ανοδικές κινήσεις μπάλας με τα χέρια του, τότε το μπάσκετ είναι κατάλληλο. Είναι ένα δοκιμασμένο τεστ το οποίο μας βοηθάει να δούμε την κλίση του παιδιού και να το παραπέμψουμε προς το σωστό άθλημα-δραστηριότητα.



Φ.Φ.Τέλος, θα ήθελα να μας προτείνετε μερικές σημαντικές δραστηριότητες αθλητικές, που να μπορούν να κάνουν τα παιδιά με αναπηρίες, κυρίως τα παιδιά με αυτισμό, με σύνδρομο νοητικής υστέρηση και παιδιά με κινητική αναπηρία.

-Θα αναφέρω δραστηριότητες που έχω εφαρμόσει όλα αυτά τα χρόνια σε παιδιά με αναπηρία, που συναντώ στα σχολεία της Πρωτοβάθμιας, δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν και στο σπίτι με την βοήθεια και καθοδήγηση κάποιου γονέα που να ξέρει τον τρόπο, ώστε να μην υπάρξουν μικροατυχήματα!

1)Απλώνουμε τρία στρωματάκια με διαφορετικό χρώμα το καθένα. Πράσινο, κόκκινο και μπλε. Δίνουμε εντολές στο παιδί να άλλοτε να χοροπηδήσει και άλλοτε να ξαπλώσει στο στρώμα με το συγκεκριμένο χρώμα. Έχει σημειωθεί ότι τα παιδιά με έντονη κινητικότητα επιλέγουν πάντα το κόκκινο χρώμα διότι τους «τραβάει».

2)Τοποθετούμε στο ύψος των ματιών του παιδιού, ένα στεφάνι να το κρατάει με τα χέρια του και ο στόχος είναι να περνάει το σώμα του μέσα από το στεφάνι, επαναλαμβανόμενα.

3)Εάν το παιδί βρίσκεται σε αναπηρικό αμαξίδιο, τότε μπορούμε να του πετάμε την μπάλα και να την ρίχνει πίσω σε εμάς ξανά, ή ακόμα μπορούμε να βάλουμε ένα στόχο, πχ καλάθι ή ένα κουβά και να μετράμε πόσα καλάθια περισσότερα βάζει ο καθένας.

4)Τοποθετούμε 3 στεφάνια κάτω. Ζητάμε από το παιδί να κάνει αναπηδήσεις στο στεφάνι κρατώντας στα χέρια του μία μπάλα. Από στεφάνι σε στεφάνι με

αναπήδηση κρατώντας την μπάλα. Ως άλλη δραστηριότητα, μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί να κάνει αναπηδήσεις από το ένα στεφάνι στο άλλο, πετώντας την μπάλα ψηλά σε κάθε αναπήδηση που κάνει.

5) Τοποθετούμε 3 στεφάνια κάτω και δίνουμε την μπάλα στο παιδί. Του ζητάμε να ρίξει την μπάλα στο πρώτο, στο τρίτο, στο δεύτερο στεφάνι, άλλοτε με τη σειρά και άλλοτε μπερδεμένα. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με παιδί που βρίσκεται σε αμαξίδιο, να πετάει την μπάλα στα στεφάνια, με σειρά ή όχι.

Ευχαριστούμε ιδιαιτέρως τον κ. Δημήτρη Φωτίου, Γυμναστή Α.Π.Θ. και ενεργό εκπαιδευτικό στο 2^ο Δ.Σ. Μουζακίου. Τον ευχαριστούμε τόσο για την ενημέρωση-κατατόπιση και πρόταση σημαντικών αθλητικών δραστηριοτήτων, όσο και για την ενασχόλησή του αυτά τα χρόνια με τα παιδιά με ειδικές ανάγκες που είναι ενταγμένα στα σχολεία όπου και εργάζεται. Να του ευχηθούμε να αποτελεί φωτεινό παράδειγμα και για άλλους συναδέλφους του και να δίνει μαθήματα υπομονής και δύναμη ψυχής σε αυτά τα παιδιά και στις οικογένειές τους. (Φίλιου Φαίη)